COMANDĂ PE WWW.CARMEN-BRUMA.RO

INTRĂ în ROCHIA DE MIREASĂ

by Carmen Brumă

doar 30 LEI

PROGRAM ONLINE DE SLĂBIT PENTRU MIRESE AMBIŢIOASE

Știu din experiențele prietenelor mele că pregătirea unei nunți este o adevărată probă de foc atât din punct de vedere fizic, cât și psihic.

Organizare, mii de telefoane și drumuri, negocieri, emoții, stres și … ROCHIA care trebuie să-ți vină perfect iar tu să arăti superb. N-am intâlnit până acum o mireasă căreia să nu-i pese de cum arată in ziua nunții. Evident că slăbirea si menținerea presupun schimbarea stilului de viată si alimentație pe termen lung dar nu asta vrea sa audă o femeie care are nunta peste 2 ~ LUNI ~ și trebuie să încapă în rochia visurilor ei ☺.

Vă înteleg ! ☺ Si tocmai de aceea am pus la punct un program de slăbire sănătoasă, de 8 săptămâni cu 3 mese și o gustare, care să vă ajute să ajungeți cât mai aproape de silueta dorita și să vă formeze câteva obiceiuri alimentare benefice pe termen lung.

SIMPLU. RAPID. IEFTIN. GUSTOS. ACCESIBIL

PENTRU OAMENI PRACTICI CARE VOR SĂ SLĂBEASCĂ SĂNĂTOS PENTRU UN EVENIMENT IMPORTANT DIN VIAȚA LOR ȘI SĂ ÎNVEȚE SĂ SE HRĂNEASCĂ ECHILIBRAT!

Dieta este valabilă pentru persoanele sănătoase. Cei care suferă de diverse afecțiuni ar trebui să ceară acordul medicului.

Îți recomand să consulți medicul de familie înainte de a începe programul. Acesta ar trebui să știe care este starea ta de sănătate, istoricul medical și să te ajute să rezolvi eventualele incompatibilități.

Acest program alimentar se ține pe PROPRIA RĂSPUNDERE.

Se poate slăbi între 5 - 10 kilograme cu mențiunea că acest lucru variază, LA ORICE DIETĂ, în funcție de strictețea cu care urmați regimul, compozitia corporală, numarul de kilograme, istoricul de diete pe care-l aveți, nivelul de activitate fizică, vârsta etc.

Vă recomand să vă cântariți și să vă măsurați atunci când incepeți dieta și apoi din două in două săptămâni, in același moment al zilei, dimineața pe stomacul gol.

CELE 16 REGULI GENERALE ALE DIETEI

1. Bea 40 - 45 ml apă/kg corp pe zi (de exemplu o persoană care are 60 kg trebuie să bea între 2,400 l și 2,700 l/zi).
2. Iaurtul trebuie să conțină între 2% - 3% grăsime.
3. Masa de seară se ia cu 3 - 4 ore înainte de culcare.
4. Poți înlocui alimentele recomandate în dietă cu unele asemănătoare:
    - salata de ridiche albă cu salata de varză sau gulie;
    - curcanul cu puiul sau pește slab;
    - orezul cu quinoa sau mămăliga;
    - pulpele de pui cu mușchiul de porc;
    - broccoli cu sparanghel, fasole păstăi, dovlecei, conopidă;
    - pâinea integrală cu pâine albă sau crakers;
    - fulgii de ovăz cu fulgi de hrișcă, mei, secară, porumb.

Dacă ești vegetarian poți înlocui:

- carnea cu soia, fasole păstăi, ciuperci, mazăre, tofu, linte, năut, fasole roșie sau albă, fasole păstăi, avocado;
- ouă cu avocado, seminte de cânepă, pudra proteică din cânepă;
- iaurt cu lapte de migdale , cocos, cânepă.

5. Păstrează un interval de aproximativ 3 - 4 ore între mese si nu „ciuguli” nimic între. Nu mânca mai puțin decât scrie în dietă! Nu vei slăbi mai mult!

   Un orar al meselor ideal ar fi : 8:00 – micul dejun, 12:00 - Prânz: ul, 15:00 - gustarea, 19:00 - 19:30 - cina.

6. Mănâncă doar fructele recomandate, în momentele zilei precizate în dietă.
7. Nucile, migdalele, caju, alunele trebuie consumate în stare crudă, neprăjite.
8. Nu ai voie să consumi mezeluri, brânzeturi grase, cascaval, sosuri gen maioneză, zahăr rafinat, indulcitori, fructoza (artificiala), melasa, glucoza, alcool, făină albă rafinată, sucuri de orice fel, (excepție: legumele conservate în casă), covrigei, stiksuri,chips uri, cornuri.
9. Bărbații care cântăresc peste 70 de kilograme vor mânca o masă (sau gustare) în plus pe zi, la alegere.
10. Persoanele care cântăresc sub 50 de kilograme vor reduce la jumătate prânzul sau cina sau vor renunța la gustare
11. Respectați porțiile recomandate. Dacă nu este precizată cantitatea, înseamnă că puteți mânca atât cât doriți. Cantitatea indicată se referă la produsul finit/preparat.
    - friptură - aproximativ 200 g produs gătit;
    - bolul de salată poate fi cât de mare doriți cu condiția să nu depășiți 2 linguri de ulei pus peste;
    - supă - în jur de 400 ml porția de produs gătit;
    - legumele la grătar - aproximativ 250 g produs gătit;
    - pastele, mamaliga, orezul - 100 g porția de produs gătit;
12. Alimentele din regim se vor găti la abur, cuptor (unde e cazul pe hârtie de copt), fierte, grătar, în pungă, cu puțin ulei de măsline sau unt.
13. În fiecare dimineață bea obligatoriu un pahar cu apă plată (200 ml), pe stomacul gol.
14. Folosește condimente din belsug pentru a da gust mâncărurilor: pătrunjel, leuștean, coriandru, ierburi aromatice și nu exagera cu sarea
15. Pâinea recomandată in dieta este cea din făina integrală (sau varianta crakers). Dacă nu găsiți, o puteti inlocui cu cea din făina albă, un sortiment care sa nu aibă „ zaharul” trecut printre Ingrediente:le de pe etichetă.

16. Dacă ești obisnuită să faci sport, continuă dar menține o durată și intensitate pe care corpul tau sa le perceapă ca moderate. Dacă ești sedentara, e bine sa incepi treptat să incluzi miscarea in rutina ta dar dacă simți că e prea mult pentru tine in acest moment, nu forta lucrurile. Regleaza-ti intâi relația cu mâncarea!

SĂPTĂMANA 1

~ LUNI ~

Dimineața:

- Un pahar cu apă (200 ml) pe stomacul gol;
- Amestec din 4-5 linguri de fulgi de ovăz, 2 lingurițe de stafide și 250 ml iaurt cu 2% -3% grăsime;
- Cafea simplă sau ceai fara zahar sau indulcitori.

Prânz:

- Piept de pui la grătar sau cuptor (aprox 200g produs gătit);
- Ciuperci sote sau la cuptor (cu o lingurita de unt);
- Salată varză (cat doriti).

Gustare:

- 2 felii de pâine integrală;
- 2 felii de grosimea unui deget (50 g) de branza telemea sau cas de capra sau vaca.

Seara:

- Supă de legume 400ml (fără tăieței, fasole, cartof);
- Felie de pâine integrală.

~ ~ MARȚI ~ ~

Dimineața:

- Omletă fără ulei din 3 ouă;
- Salată de legume proaspete (cât doriți);
- 2 felii de pâine integrală (poate fi și prăjită dar fără crusta neagră);
- Cafea simplă sau ceai fără zahăr;

Prânz:

- Pește (200g produs gatit) cu legume (cât doriți) pregătite la cuptor sau la grătar.

Gustare:

- Cutie de brânză cu smântână 2% grăsime (150-175 g);
- 2 bruschete (2 felii de paine integrala prajite) cu rosii, usturoi, busuioc si 2 lingurițe de ulei de măsline.

Seara:

- Salată de legume proaspete cu ulei de măsline extravirgin;
- O felie de pâine integrală.

~ MIERCURI ~

Dimineața:

- 2 felii de pâine integrală unse cu hummus (rețeta la finalul săptămânii 1);
- 2 roșii;
- Cafea simplă sau ceai.

Prânz:

- Ficăței de pui la cuptor (150g produs gătit) cu 2 linguri de sos de roșii (făcut în casă sau din conservă dar fără zahăr);
- 100 g de orez basmati cu legume, preparate prin fierbere, la abur sau la cuptor;

Gustare:

- 200 g de iaurt (2% - 3% grăsime) amestecat cu 3 lingurițe de seminte de floarea-soarelui crude.

Seara:

- Ciuperci la grătar (5 - 6 ciuperci mari);
- Salată de legume proaspete (cat doriti).

~ JOI ~

Dimineața:

- Iaurt (250 g) cu 4 - 5 linguri fulgi de secară plus 3 prune uscate și miezul de la 2 nuci;
- Cafea simplă sau ceai.

Prânz:

- Somon, ton sau alt pește la grătar (200g);
- Salată de varză albă sau mix de salată verde (cu ulei, sare și lămâie);

Gustare:

- Supă de roșii (400 ml) cu crutoane (din 2 felii de pâine integrală).

Seara:

- Broccoli fiert cu condimente (cat doriti) si sos de rosii (pregatit in casa sau din conserva fara zahar).

~ VINERI ~

Dimineața:

- 2 ouă fierte;
- 5 măsline;
- Castravete verde (cat doriti);
- felie de paine integrala;
- Cafea simplă sau ceai

Prânz:

- Salată de ton (150 g) la grătar sau din conservă în suc propriu cu legume proaspete (cât doriți);
- 2 felii de pâine integrală.

Gustare:

- Fasole pastai fiarta (150 g)cu cu adaos de ceapă/usturoi, ulei de masline, otet de mere, verdețuri.

Seara:

- Pulpe de pui la gratar sau cuptor (150 g) cu salata de legume proaspete (cat doriti).

~ SÂMBĂTĂ ~

Dimineața:

- 2 felii de paine integrala
- Brânză de vaci cottage cheese (150 g)
- Ardei gras
- Cafea simplă sau ceai

Prânz:

- Paste integrale (100 g produs gatit) preparate al dente cu ulei de măsline, busuioc și roșii proaspete sau uscate.

Gustare:

- Grepfruit 300g

Seara:

- Piept de pui sau curcan 150g , la cuptor sau gratar
- Salată de legume proaspete

~ DUMINICĂ ~

Dimineața:

- Iaurt cu 4-5 linguri de fulgi de ovăz si 2 lingurițe semințe crude (dovleac, floarea soarelui,canepa sau alte combinatii)
- Cafea simplă sau ceai.

Prânz:

- Muschi de vita (200g produs gatit) la cuptor sau la grătar
- Salată de legume proaspete

Gustare:

- Ciorbă de legume 400g

Seara:

- Pește la grătar 150g (orice peste)
- Legume fierte sau sotate 150 g (cu usturoi, o lingurita de unt si condimente)

REȚETE SĂPTĂMÂNA 1

~ PASTĂ DE NĂUT (HUMMUS) ~

Ingrediente:

- 125 g năut (aproximativ jumătate de cană)
- 2 linguri ulei de măsline presat la rece
- zeamă de lămâie
- optional , 3 lingurite de pasta de susan(tahini)
- usturoi
- sare, condimente după gust

Varianta cea mai simplă este să luați năut gata fiert in consevă. Dacă nu, il fierbeți. Năutul se ține la înmuiat în apă timp de o zi. Se pune la fiert, iar când este gata se scurge, dar nu se aruncă apa în care a fiert. Se pasează și se adaugă treptat ulei, apa în care a fiert năutul și zeama de lămâie, până când se obține o pastă.

~ SUPĂ DE ROȘII ~

Ingrediente::

- 1 ceapă
- 1/2 kg roșii bine coapte
- 1 morcov
- 1 ou
- bucată de țelină
- sare, condimente
- ulei de măsline

Se fierb roșiile cu tot cu coajă alături de celelalte legume. Se pasează atunci când sunt gata. Se adaugă oul bătut, condimentele, uleiul de măsline și verdeață.

Se poate mânca rece.

~ CIUPERCI SOTE ~

Ingrediente:

- 150 g ciuperci feliate din conserva sau proaspete
- 2 lingurite rase de unt
- Sare
- Piper
- Mărar
- Pătrunjel

Se pune untul intr-o tigaie (ideal de ceramica) iar cd se topeste se adaugă ciupercile tăiate si se amestecă până se inmoaie puțin . Se oprește focul și se adaugă condimentele după gust

~ SOS DE ROSII ~

Ingrediente:

- 3 roșii potrivite
- linguriță de unt
- 0 lingură de ulei de măsline
- Busuioc, sare, piper, usturoi

Se opăresc rosiile intregi in apa clocotită astfel incât să poată fi curațată pielita (coaja). Se zdrobesc si se pun intr-o tigaie cu untul, usturoiul taiat, 50 ml apa si se lasa sa dea in fiert. Se stinge focul si se adaugă uleiul de măsline și condimentele.

SĂPTĂMÂNA 2

~ LUNI ~

Dimineața:

- 2 ouă ochiuri în apă
- Salată de roșii cu 10-15 măsline și pătrunjel
- 2 felii de paine integrala sau crackers
- Cafea simplă sau ceai

Prânz:

- Orez integral (100 g) cu legume pregătite la abur sau fierte
- Muschi de porc (200g) la gratar sau cuptor

Gustare:

- Salata de legume proaspete

Seara:

- Iaurt 200 g cu 10 migdale crude

~ MARȚI ~

Dimineața:

- Amestec din fulgi de secară, mei, hrișcă (sau alte combinatii care sa nu contina zahar sau fructe confiate) (4-5 linguri);
- Iaurt (200 g).

Prânz:

- Pulpe de pui fără piele, la grătar (200g);
- Salată de sfecla rosie.

Gustare:

- 2 bruschette: felii de pâine integrală cu roșii, usturoi și ulei de măsline.

Seara:

- Supă de legume 400g (fără cartof, mazăre, fasole).

~ MIERCURI ~

Dimineața:

- 2 felii de paine integrala sau crackers cu salata de vinete (fara maioneza)
- Ceai sau cafea

Prânz:

- O porție de mâncare de mazăre (4-5 linguri) găsiți rețeta la final
- 150 g piept de pui la gratar sau cuptor

Gustare:

- Supa crema de legume, 400g (fără smântână, cu ulei de masline si verdeata) cu crutoane (din o felie de paine)

Seara:

- Ciuperci (150 g) la grătar sau la cuptor
- Salată verde

~ JOI ~

Dimineața:
- Omleta din 3 oua fara ulei
- 2 felii de paine integrala prajita sau crackers
- Castravete sau ardei gras
- Cafea simplă sau ceai

Prânz:
- Somon, ton sau alt pește la grătar, cuptor sau la conserva in suc propriu (daca nu aveti alta solutie) 200 g
- Broccoli fiert (sau la abur, sau tras la tigaie cu o lingurita de ulei de masline, asezonat cu usturoi si piper)

Gustare:
- Un cartof copt sau fiert (cat intra intro cana de 250 g dc ii taiati cubulete) cu salata de varza alba

Seara:
- Legume la grătar sau la cuptor 150 g (fără cartofi sau fasole boabe)

~ VINERI ~

Dimineața:
- 2 felii de branza telemea, cas sau urda (50g)
- 2 felii de pâine integrală
- Rosii

Prânz:
- Paste integrale (100 g) preparate al dente, cu busuioc și ulei de măsline,
- Salată de roșii

Gustare:
- Salată Tabulleh (vezi reteta la final)

Seara:
- Pulpe de pui la grătar 150 g (fără piele)
- Salată de roșii

~ SÂMBĂTĂ ~

Dimineața:
- Iaurt 200g cu 2 lingurite pumn de semințe de floarea-soarelui și semințe de dovleac (sau alta combinatie), 2-3 prune uscate
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- Muschi de porc (200g) la grătar
- Salată verde sau salată de țelină și morcov

Gustare:
- O banana

Seara:
- Supă de pui
- O felie de pâine integrală sau 2 crackers

~ DUMINICĂ ~

Dimineața:
- Iaurt 200g
- 4-5 lingurite fulgi de ovaz
- Cafea simplă sau ceai

Prânz:
- Mușchi de vita la cuptor sau gratar (200g)
- Varză murată

Gustare:
- 10 - 15 migdale (sau caju/nuci) crude

Seara:
- Pește (pangasius, păstrăv, dorada, cod) 200g (la gratar sau la cuptor)
- Salata verde

REȚETE SĂPTĂMÂNA 2

~ SALATĂ DE VINETE ~

Ingrediente:

- 2 vinete mari (aproximativ 1 kg)
- 1 ceapă
- 2 linguri ulei de măsline presat la rece, extravirgin
- lămâie (câteva picături) și sare.

Se coc vinetele, se lasă la răcit. Între timp se toacă ceapa mărunt și se adăugă apă clocotită peste. Se lasă 5 minute să se înăbușe și apoi se strecoară. În acest fel, cei care au stomacul sensibil nu vor mai avea probleme de genul arsuri, dureri, disconfort gastric. Se toacă vinetele și se adaugă treptat uleiul și picăturile de lămâie. Se stoarce bine ceapa strecurată în prealabil și se adaugă peste vinete.

Se mănâncă rece.

~ MÂNCARE DE MAZARE ~

Ingrediente:

- 5-6 linguri de mazare
- 2 linguri ulei de măsline
- verdeață (pătrunjel, mărar, busuioc)

Se spală mazarea în mai multe rânduri de apă și se pune la fiert. Când e gata se adaugă uleiul de măsline, sare, și verdeață după gust. Se poate adăuga și o roșie proaspătă tocată mărunt sau suc de rosii din conserva (fara zahar) (spre sfârșitul preparării).

~ SUPĂ DE LEGUME ~

Ingrediente:

- 1 morcov
- jumătate de varză mică
- 1 ceapă
- jumătate de conopidă sau broccoli
- 1 țelină
- 1 păstârnac
- pătrunjel, mărar
- sare, condimente

Se taie legumele și se pun la fiert. Când sunt aproape gata se adaugă condimente și o lingură de ulei de măsline. Se toacă verdeața și se pune deasupra.

~ CRUTOANE ~

Ingrediente:

- 2 felii de pâine integrală
- 25 g unt sau ulei de măsline
- condimente: usturoi, măghiran, busuioc

Se taie pâinea cubulețe și se așează într-o tavă unsă cu unt sau ulei de măsline. Se presară condimente și se bagă la cuptor jumătate de oră la foc potrivit. Se amestecă din când în când astfel încât să se rumenească uniform.

~ SUPĂ CREMĂ DE LEGUME ~

Ingrediente:

- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1 țelină
- 1 păstârnac
- 1 jumătate de varză
- un pumn de mazăre
- 1 ardei
- verdeață, condimente
- ulei de măsline – o lingură

Se pun legumele la fiert în apă cu sare. Când sunt fierte se pasează. Se adaugă mirodenii, verdeață și uleiul de măsline.

Se poate mânca și rece.

~ TABULLEH ~

Ingrediente:

- 2 roșii
- zeama de la jumătate de lămâie
- 100 g arpacaș (sau cous cous sau bulgur)
- O jumătate ce ceapă roșie
- 2 legături de pătrunjel
- ulei de măsline, sare, condimente

Se fierbe arpacașul, se scurge și se adaugă roșiile decojite și tăiate mărunt, ceapa, pătrunjelul, zeama de lămâie și uleiul de măsline. Se condimentează după gust.

Dacă se folosește cous cous sau bulgur se procedează astfel: se fierbe apa, se dă în clocot și se pune peste cous cous sau bulgur conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Apoi se adaugă în amestecul de pătrunjel cu roșii și ceapă.

SĂPTĂMÂNA 3

~ LUNI ~

Dimineața:

- brânză cu smântână (perle de branza cu smantana) (175 g cu 2% grăsime)
- 2 felii de paine integrala sau crackers
- un ardei gras
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- ficatei de pui 150 g (sau de porc) cu sos de rosii
- salată de varză albă

Gustare:

- salată tabulleh (vezi reteta la sfarsitul saptamanii 2)

Cină:

- pește la cuptor 200g (poate fi pregătit în hârtie pergament) aromatizat cu ierburi și condimente după gust
- dovlecei la abur

~ MARȚI ~

Dimineața:

- Iaurt 250 g cu 4-5 linguri de fulgi de ovăz, 1015 migdale crude,2 lingurite de stafide
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- pulpe de pui la grătar (fara piele) 200g
- 150 g mamaliga

Gustare:

- 1 mar sau o portocala

Cină:

- supă crema de legume 400 ml

~ MIERCURI ~

Dimineața:

- 2 ouă fierte moale
- 5 masline
- O felie de pâine integrală
- O roșie
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- Curcan la gratar sau cuptor 250g
- Salata de sfecla rosie

Gustare:

- Cartofi fierti sau la cuptor (cat intra intro cana de 250 g)
- Salată de varză albă

Cină:

- Supă de roșii 400 ml

~ JOI ~

Dimineața:

- 2 felii de paine integrala unse cu hummus sau cu fasole batuta (se prepara la fel ca hummusul dar cu fasole boabe)
- rosii
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- Paste integrale (100 g) fierte al dente cu ulei de măsline, busuioc, roșii

Gustare:

- iaurt (150 g)

Cină:

- friptură de curcan (grătar, la cuptor sau la abur)
- salată de legume proaspete

~ VINERI ~

Dimineața:

- 2 felii de pâine unse cu pasta de năut (hummus)
- 2 rosii si un castravete
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- orez brun sau orez basmati fiert cu putin unt si condimente (100 g)
- peste (salau,crap, somon,macrou,hering sau creveti) 200 g la gratar/cuptor/conserva natur (in apa)

Gustare:

- Kefir sau sana 3% - 300 ml

Cină:

- ciuperci la grătar sau cuptor (200g) cu pătrunjel și condimente după gust (puteti folosi si varianta congelata)

~ SÂMBĂTĂ ~

Dimineața:

- 3 albușuri fierte
- 2 felii de paine integrala unse cu o lingurita rasa de unt
- ardei kapia
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- ciorbă de fasole (rețeta o găsiți în această carte) 300 ml
- salată de varză murată

Gustare:

- 2 morcovi cruzi (150-200g)

Cină:

- piept de pui la grătar sau cuptor (150 g) cu salată

~ DUMINICĂ ~

Dimineața:

- iaurt (250g) cu 23 linguri de fulgi de secară, 4-5 prune uscate sau 2 lingurite de merisoare deshidratate
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- pulpe de pui 200g (grătar, cuptor, abur)
- salată de sfeclă roșie

Gustare:

- 10-15 migdale crude (pot fi inlocuite cu nuci,caju, alune de padure crude)

Cină:

- supă de legume (fără cartofi, mazăre, fasole)
- un pumn de crutoane din pâine integrală

REȚETE SĂPTĂMÂNA 3

~ FICATEI DE PUI CU SOS DE ROSII ~

Ingrediente:

- 500g ficatei de pui
- 500 ml de lapte
- 400 ml suc de rosii fara zahar sau rosii proaspete sau din conserva
- Sare, cimbru, rozmarin

Ficateii se spala,se curata si se tin in lapte aproximativ o ora. Se scot si se aseaza intr-o tava unsa cu unt in care se adauga si sucul de rosii (sau rosiile), condimentele si putina apa daca simtiti nevoia. Se baga la cuptor si se lasa aproximativ 30-40 min.

~ SUPA CREMA DE LEGUME ~

Ingrediente:

- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1 țelină
- 1 păstârnac
- jumătate de varză
- un pumn de mazăre
- 1 ardei
- verdeață, condimente
- ulei de măsline – o lingură
- Se pun legumele la fiert în apă cu sare. Când sunt fierte se pasează. Se adaugă mirodenii, verdeață și uleiul de măsline.
- Se poate mânca și rece.

~ CIORBA DE FASOLE ~

Ingrediente:

- 150 g fasole boabe
- 1 morcov
- 1 păstârnac
- bucată de țelină

- 1 ceapă
- foi de dafin, verdeață, sare
- 1 lingură ulei de măsline

Fasolea se pune la înmuiat în apă de seara până dimineața. Se pune la fiert, iar atunci când dă în clocot se schimbă apa și se repetă operațiunea. În a treia apă se adaugă morcovul, păstârnacul, țelina, ceapa și se fierb. Se îndepărtează oala de pe foc, se lasă la răcit 10 minute și se adaugă uleiul, verdeața și celelalte condimente după gust.

SĂPTĂMÂNA 4

~ LUNI ~

Dimineața:
- Omleta din 3 oua fara ulei
- 4-5 masline
- O rosie si un castravete
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- muschi de porc (200 g) cu legume, preparate la grătar sau la cuptor

Gustare:
- 2 felii de pâine prăjită cu salata de vinete fara maioneza

Seara:
- supă de legume (400 ml) fără cartof, fasole, mazăre

~ MARȚI ~

Dimineața:
- 2 felii de paine integrala (sau crackers) unse cu hummus sau cu fasole batuta (sau icre de fasole)
- ardei gras
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- pește la grătar (250g) cu mix de legume, 150 g(fierte sau la cuptor)

Gustare:
- 2 kiwi sau 200 g grepfruit

Seara:
- legume la grătar (dovlecei, ardei, ciuperci, rosie) 200g

~ MIERCURI ~

Dimineața:

- iaurt 200g cu 4-5 lingurite de fulgi de ovăz, 2 lingurițe de stafide

Prânz:

- friptură de curcan 200-250g
- salată de legume proaspete

Gustare:

- 2 bruschete: felii de pâine integrală prăjită cu roșii, usturoi, busuioc

Seara:

- ciuperci la grătar sau cuptor (200g)
- salată de varză albă sau salată verde

~ JOI ~

Dimineața:

- un ardei gras umplut cu urdă (200 g)
- 2 rosii
- felie de paine integrala
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- muschi de vita la gratar sau cuptor 250 g
- broccoli la abur asezonat cu puțin ulei de măsline sau o linguriță rasă de unt

Gustare:

- miezul de la 23 nuci

Seara:

- salată de legume proaspete
- o felie de pâine integrală

~ VINERI ~

Dimineața:

- iaurt 200 g cu 4-5 lingurite de fulgi de porumb (fara zahar)
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- mușchi de porc la grătar
- cu salată de varză albă

Gustare:
- supa de rosii 400 ml

Seara:
- piept de pui la gratar (150g) cu amestec de legume fierte (dovlecel, morcov, țelină, ardei, conopidă) cu ulei de măsline

~ SÂMBĂTĂ ~

Dimineața:
- 2 felii de pâine integrală unse cu pasta de peste (file de peste din conserva natur se amesteca in blender cu o lingurita de unt si un ou fiert moale pana se formeaza o pasta)
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- Supă de pui cu taietei si legume 400ml

Gustare:
- Kefir sau sana 350-400 g

Seara:
- pulpe de pui la gratar sau cuptor (150g)
- salată din legume proaspete la alegere

~ DUMINICĂ ~

Dimineața:
- iaurt 200g cu 4 -5 lingurite de fulgi de ovăz
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- 150 g paste integrale cu sos de rosii si o lingura de parmezan sau cascaval ras

Gustare:
- un mar (200g)

Seara:
- supă de pui cu legume 400 ml

REȚETE SĂPTĂMÂNA 4

~ PASTĂ DE PEȘTE ~

Ingrediente:

- O conserva de peste natur la alegere (aproximativ 170g)
- O lingurita cu varf de unt
- Un ou fiert moale

Se scurge lichidul din conserva, se da pestele printr-un jet de apa, se scurge si se pune in blender. Se adauga celelalte Ingrediente: si se mixeaza pana obtineti o pasta. Dupa consum, restul se pune intr-un vas de sticla si se pastreaza la frigider.

SĂPTĂMÂNA 5

~ LUNI ~

Dimineața:

- omleta din 3 oua fara ulei
- ardei sau castraveți
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- muschi de porc la gratar sau cuptor 200 g
- salată de legume proaspete

Gustare:

- 2 morcovi

Seara:

- supă de roșii
- 2 linguri de crutoane (o felie de paine)

~ MARȚI ~

Dimineața:

- iaurt 200 g cu 10-15 sâmburi de migdale si 2 lingurite de fulgi de mei sau de ovaz
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- pulpe de pui la cuptor sau la grătar 200 g
- 100 g mamaliga
- Salata de varza murata (sau alte muraturi)

Gustare:

- O para sau 2 mandarine

Seara:

- legume la cuptor 200 g (ardei, roșie, dovlecel, ciuperci) cu o lingura ulei de măsline

~ MIERCURI ~

Dimineața:

- omletă din 2 ouă întregi plus un albuș
- salată de legume proaspete la alegere
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- ciorba de vacuta (fara smantana, cu ardei iute, in functie de preferinte)
- 2 felii de paine integrala

Gustare:

- kefir sau sana 350 - 400g

Seara:

- piept de curcan la gratar sau cuptor cu sos de rosii 150 g
- Salata verde

~ JOI ~

Dimineața:

- iaurt 200 g cu 4-5 linguri de fulgi de hrisca sau secara, 2 -3 lingurite merisoare sau goji
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- paste integrale (100 g) fierte al dente, cu busuioc, 2 linguri ulei de măsline extravirgin și roșii

Gustare:

- miezul de la 2-3 nuci

Seara:

- salata de ton (ton 100g rosii,castraveti, ardei, salata verde, sare, o lingura de ulei de masline)

~ VINERI ~

Dimineața:

- 2 bruschete (felii de pâine cu roșii tăiate mărunt, usturoi, ulei de măsline, mărar)
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- mușchi de porc (fără grăsime) la grătar - 200g
- salată de varză roșie sau sfeclă

Gustare:

- kefir sau sana 350-400 g

Seara:

- supă de legume cu găluște 300ml (nu mai mult de 2 găluște)

~ SÂMBĂTĂ ~

Dimineața:

- Iaurt 200 g cu 4-5 lingurite de fulgi de ovaz
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- pulpe de pui dezosate
- Salata de legume proaspete

Gustare:

- un cartof copt (cat intra intr-o cana de 250 g daca il tai cubulete)

Seara:

- pește la grătar, abur sau cuptor 150 g
- legume proaspete

~ DUMINICĂ ~

Dimineața:
- 2 ouă fierte
- 2 felii de pâine prăjită
- 2 roșii
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- piept de curcan 200 g
- salată de varză albă

Gustare:
- Un ardei gras umplut cu urda si marar

Seara:
- Supă crema de legume 400 ml

REȚETE SĂPTĂMÂNA 5

~ SUPĂ DE GĂLUȘTE ~

Ingrediente:

- 1 morcov
- 1 țelină mică
- 1 ceapă
- 1 păstârnac
- rădăcină de pătrunjel
- sare, condimente
- 1 ou
- 2 linguri de griș
- o lingură de ulei de măsline

Se fierb legumele în apă cu sare, după care se scot. În supa rămasă se adaugă găluștele care se prepară astfel: oul rece de la frigider se separă. Se bate albușul spumă, se adaugă gălbenușul și apoi grișul, în ploaie. Se pune sare și, cu ajutorul unei linguri înmuiate în apă, se ia compoziția de găluște și se așază cu grijă în supa care fierbe la foc mic. În timp ce găluștele fierb în oală le stropim cu apă rece ca să devină pufoase. Atunci când găluștele sunt gata fierte vor sta pe fundul oalei. Se adaugă pătrunjel verde proaspăt tocat. Legumele fierte se pot pune în supă în funcție de preferințe.

SĂPTĂMÂNA 6

~ LUNI ~

Dimineața:

- 2 ouă ochiuri în apă (românești)
- 2 linguri de branza cu smantana tip cottage chease (2-3% grasime)
- 2 felii de pâine integrală
- Legume proaspete la alegere
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- piept de pui la cuptor sau la grătar cu sos de muștar (muștar, ulei de măsline, zeamă de lămâie, verdeață) 200g
- legume la abur asezonate cu usturoi și ulei de măsline 150 g

Gustare:

- un grapefruit sau o portocala (200 g)

Seara:

- salata de patrunjel cu rosii - tabuleh 150 g (vezi reteta la finalul saptamanii 2)

~ MARȚI ~

Dimineața:

- iaurt 200g cu 4-5 lingurite fulgi de porumb
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- mușchi de vită la grătar sau cuptor 250 g
- salată verde sau de varza alba

Gustare:

- 10 -15 sâmburi caju crud

Seara:

- salată de ton (ton, salată verde, ceapă, roșii) 200g

~ MIERCURI ~`

Dimineața:

- 2 felii paine integrala unse cu hummus sau fasole batuta (icre de fasole)
- castravete
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- muschi de porc la cuptor sau la grătar 200g
- salată de muraturi

Gustare:

- 2 morcovi

Seara:

- supă de roșii 400g
- crutoane (2 linguri)

~ JOI ~

Dimineața:

- iaurt 200 g cu 4-5 lingurite fulgi de ovaz
- 2 lingurițe de stafide
- miezul de la 3 nuci
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- orez basmati (100 g) fiert cu legume
- ficatei de pui cu sos de rosii (150g)

Gustare:

- albuș fiert (de la 2-3 ouă)
- 5 măsline

Seara:

- supa de legume 400 ml

~ VINERI ~

Dimineața:

- 2 felii de paine integrala unse cu pasta de peste
- ardei gras
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- piept de curcan la gratar sau cuptor cu sos de rosii 200g
- spanac sote

Gustare:

- un iaurt de băut (250-300 g)

Seara:

- supă de pui (fără paste făinoase) 350 ml

~ SÂMBĂTĂ ~

Dimineața:

- iaurt cu 4 - 5 linguri fulgi de hrisca sau mei (pteti inlocui cu alte variante de fulgi de pana acum), 2 lingurite de seminte crude (la alegere)
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- 200 g mamaliga cu branza (urda, cas,telemea) , smantana (2 lingurite cu 15% grasime), ou

Gustare:

- 2 morcovi cruzi

Seara:

- pește la cuptor   200 g
- spanac gătit, aproximativ 3 - 4 linguri

~ DUMINICĂ ~

Dimineața:

- 2 felii paine integrala unse cu salata de vinete fara maioneza
- legume proaspete la alegere
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- un SINGUR fel de mâncare la care ați poftit – 400 g
- un desert 100 g

Gustare:

- un ceai la alegere

Seara:

- supă de rosii 300g

REȚETE SĂPTĂMÂNA 5

~ SPANAC ~

Ingrediente:

- 1 kg de spanac proaspăt sau o pungă de spanac congelat

- 1 ceapă

- 2-3 căței de usturoi

- 1 lămâie

- suc de roșii

Dacă folosim spanac proaspăt:

Se spală bine spanacul, se rupe în două sau trei, se pune în apă clocotită și se lasă 5 minute (altfel se pierd toți nutrienții). Într-un vas separat se pune ceapa în ulei de măsline și se adaugă spanacul scurs bine, fără a adăuga apă. După 10 minute se pune sucul de rosii și se mai lasă 5 minute. Când este gata se adaugă usturoiul și zeama de lămâie.

Dacă se folosește spanac congelat: Spanacul se adaugă direct în vasul cu uleiul de masline și ceapa; se urmează aceiași pași.

~ SOS DE MUȘTAR ~

Ingrediente:

- 1 linguriță de muștar clasic
- 1 linguriță de ulei de măsline
- zeamă de lămâie
- sare marină, nerafinată
- verdeață

Se amestecă bine muștarul cu sare, se adaugă ulei, zeama de lămâie și verdeața tocată mărunt.

~ OUĂ ÎN APĂ (ROMÂNEȘTI) ~

Ingrediente:

- 2 ouă (marcate cu cifrele 0, 1 sau luate din gospodării țărănești)
- sare
- 250 ml de apă (o cană)

Se pune la fiert apa fără sare.(Se poate adaugă o linguriță de oțet dar merge si fara) Când apa clocotește se sparg ouăle într-o farfurioară și li se toarna cu grijă în apă. Se acoperă cratița și se dă focul la minimum. Când se coagulează gălbenușul, aproximativ 2-3 minute se oprește focul.

~ FASOLE BĂTUTĂ (ICRE DE FASOLE) ~

Ingrediente:

- 250 g fasole fiarta
- O ceapa mica
- Usturoi dupa gust
- Sare
- Piper
- 3 linguri ulei de masline extravirgin

Fasolea fiarta, scursa de zeama si racita se pune in blender impreuna cu ceapa, usturoiul, sarea, piperul. Se incepe mixarea si treptata se adauga uleiul pana cand se formeaza o pasta omogena. Se consuma imediat iar cantitatea ramasa se poate pastra la frigider intr-un vas inchis.

SĂPTĂMÂNA 7

~ LUNI ~

Dimineața:

- 2 felii de pâine integrala prăjită
- telemea de capra sau vaca - 100 g
- o roșie
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- piept de pui (de mărimea unei palme) la grătar sau cuptor 200g
- salată de varză

Gustare:

- Kefir sau sana 300 ml

Seara:

- supă de legume (300 ml) fără cartofi, mazăre sau fasole boabe

~ MARȚI ~

Dimineața:

- 2 ouă fierte potrivit cu o felie de pâine integral prăjită
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- pulpe de pui la grătar 200g
- salată de sfecla rosie

Gustare:

- felie de paine integrala unsa cu icre de fasole sau salata de vinete fara maioneza

Seara:

- legume la grătar 200 g (un dovlecel, un ardei)

~ MIERCURI ~

Dimineața:

- iaurt 200 g cu 4 - 5 lingurite de fulgi de porumb fara zahar
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- muschi de porc 200 g la gratar sau la cuptor
- broccoli sote (sau spanac)

Gustare:

- supă de roșii 350 ml
- o felie de pâine (sau crutoane)

Seara:

- legume la cuptor sau gratar (dovlecei, ardei, ciuperci, vanata, morcov) 150 g

~ JOI ~

Dimineața:

- 2 felii paine integrala unse cu pasta de linte
- 2 rosii
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- pește gras(somon, ton, macrou, somn) 200 g la cuptor sau abur
- salata verde sau mix de salate

Gustare:

- iaurt de baut 350 - 400 ml

Seara:

- salată bulgareasca (roșii, salată, ceapă, 5 măsline, un ou fiert moale, 2 lingurite de ulei de măsline)

~ VINERI ~

Dimineața:

- omletă din 2 ouă (fără ulei)
- o felie de paine integrala
- legume proaspete
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- cartofi la cuptor cu rozmarin 200 g
- salată de varză albă

Gustare:

- Kefir sau Sana (400g) cu miezul de la 3 nuci

Seara:

- mușchi de porc 200 g
- salată de legume proaspete

~ SÂMBĂTĂ ~

Dimineața:

- 2 felii de pâine cu pastă de năut
- castravete
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- mușchi de vită la grătar (200 g)
- salată de varză albă

Gustare:

- 2 morcovi cruzi stropiți cu lămâie și ulei de măsline

Seara:

- supă de pui cu crutoane (din o felie de paine integrala)

~ DUMINICĂ ~

Dimineața:

- 200g iaurt cu 4-5 lingurite fulgi de ovaz, 3-4 prune uscate
- cafea sau ceai

Prânz:

- muschi de porc la gratar sau cuptor 200g
- legume la cuptor sau gratar 200g

Gustare:

- o para sau un mar (150 g)

Seara:

- Peste slab (cod, crap, dorada, salau,biban, pastrav) 200g
- Salata de legume proaspete la alegere

REȚETE SĂPTĂMÂNA 7

~ PASTĂ DE LINTE ~

Ingrediente:

- 200 g linte roșie, verde sau galbenă după preferințe
- zeama de la o lămâie
- ulei de măsline , 3 linguri
- mărar proaspăt după gust
- condimente (oregano, busuioc după preferință)
- sare și piper după gust

Cel mai simplu este să luați linte gata fiartă, la conservă. Dacă nu, trebuie să o fierbeți. După ce este spălată în prealabil, se fierbe lintea în apă cu sare într-o oală adâncă până devine moale (se verifică cu ajutorul unei furculițe). După ce a fiert, se scurge de apă, după care se pune într-un blender. Se adaugă zeama de lămâie, mărarul și uleiul de măsline, apoi se condimentează după gust. Se amestecă foarte bine toate Ingrediente: până totul devine o pastă omogenă.

SĂPTĂMÂNA 8

~ LUNI ~

Dimineața:

- Iaurt 200 g cu 4 - 5 lingurite de fulgi de ovăz, 2 lingurițe stafide
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- ficăței de pui 150 g (sau de porc) cu sos de roșii
- salată de varză albă

Gustare:

- o banana

Cină:

- pește la cuptor 200g (poate fi pregătit în hârtie pergament) aromatizat cu ierburi și condimente după gust

- dovlecei la abur (sau spanac sau sparanghel)

~ MARȚI ~

Dimineața:

- Ouă românești (în apă)
- 2 felii de pâine integrală
- 2 roșii
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- pulpe de pui la grătar (fara piele) 200g
- 100 g orez cu legume

Gustare:

- Kefir sau Sana 400 g

Seara:

- supă cremă de legume 400 ml

~ MIERCURI ~

Dimineața:

- 2 felii pâine integrală
- 150 g brânză cu smântână (gen cottage cheese sau perle cu brânză și smântână) 2% - 4 % grăsime
- 4 măsline
- O roșie
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- curcan la grătar sau cuptor 250g
- salată de sfeclă roșie

Gustare:

- cartofi fierți sau la cuptor (cat intra intr-o cana de 250 g)
- salată de varză albă

Cină:

- supă de roșii 400 ml

~ JOI ~

Dimineața:
- 2 felii de paine integrala unse cu pasta de linte
- rosii
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- Peste gras (somon, ton, somn, macrou) la gratar sau la cuptor 150 g
- spanac sote 150 g

Gustare:
- iaurt (150 g)

Cină:
- friptură de curcan 200 g (grătar, la cuptor sau la abur)
- salată de legume proaspete

~ VINERI ~

Dimineața:
- omletă din 3 ouă fără ulei
- 2 roșii și un castravete
- cafea simplă sau ceai

Prânz:
- ciorbă de văcuță 400 ml (fara smantana)
- 2 felii pâine integrală

Gustare:
- Kefir sau Sana 3% - 350 - 400 ml

Cină:
- ciuperci la grătar (200g) cu pătrunjel și condimente după gust

~ SÂMBĂTĂ ~

Dimineața:
- iaurt 200 g cu 4 - 5 lingurite de fulgi de secara, hrisca sau mei (sau toate 3 combinate)
- o cafea simplă sau ceai

Prânz:

- ciorbă de fasole 300 ml
- salată de varză murată

Gustare:

- un grepfruit -200 g

Cină:

- piept de pui la grătar sau cuptor (150 g)
- salata de legume proaspete

~ DUMINICĂ ~

Dimineața:

- 2 felii unse cu pasta de peste
- ardei kapia
- cafea simplă sau ceai

Prânz:

- pulpe de pui 200g (grătar, cuptor, abur)
- salată de sfeclă roșie

Gustare:

- 10 - 15 migdale crude (pot fi inlocuite cu nuci,caju, alune de padure crude)

Cină:

- supă de legume 300 ml (fără cartofi, mazăre, fasole)
- crutoane din pâine integrală (echivalentul unei felii de paine)

REȚETE SĂPTĂMÂNA 8

Se găsesc la finalul săptămânilor anterioare.

Îți mulțumesc că ai avut încredere în mine!

Sper că aceste 8 săptămâni de program alimentar te-au ajutat și ți-au demonstrat că poți să slăbești dacă ești disciplinată, perseverentă și iți dorești suficient de mult.

Îți doresc să te simți frumoasă și iubită in fiecare zi a vieții tale!

Cu drag,

Carmen Brumă